



MENÚ MAIG - NO OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

28

5 Puré de carbassó (amb ceba i patata)  
Mongetes saltades al pebre vermell  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps / Pa integral  
Croston de pa

Patata al forn  
Salmó al forn

12 Llenties saltades amb verdures  
Lluç arrebossat (no gluten/ou)  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral

Arròs amb hortalisses  
Pollastre a la planxa

19 Mongeta tendra i patata  
Salmó al forn amb verdures (pastanaga i ceba)  
Enciam i ravenets  
Fruita del temps  
Pa integral

Arròs amb verdures  
Pollastre a la planxa

26 Espirals ECO integrals a la napolitana (sofregit de tomàquet, pastanaga i carbassó)  
Pollastre a la planxa  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps / Pa amb tomàquet  
Formatge ratllat

Puré de patates  
Vedella a la planxa

29

6 Cigrons amb hortalisses (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)  
Gall dindi a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

Sopa d'arròs amb verdures  
Gall dindi a la planxa

13 Amanida d'enciams, tomàquet i blat de moro  
Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal ECO (seità i sofregit de tomàquet)  
Iogurt ECO natural / Pa integral  
Formatge ratllat

Crema de verdures  
Pollastre a la planxa

20 Espaguetis ECO al pesto  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral  
Formatge ratllat

Crema de carbassó  
Gall dindi a la planxa

27 Llenties ECO amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Lluç al forn amb crosta  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Iogurt ECO natural  
Pa integral

Crema de carbassó  
Pollastre al forn

30

7 Bledes amb patata ECO  
Pollastre a l'allet  
Tomàquet al forn  
Fruita del temps  
Pa integral

Crema de carbassa  
Amanida de lleties

14 Vichissoise (porros, patata i llet)  
Hamburguesa de vedella mixta  
Panís de blat de moro  
Fruita del temps  
Pa integral  
Croston de pa

Arròs amb hortalisses  
Salmó a la planxa

21 Cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga, espinacs, pebrot i tomàquet)  
Maira arrebossada no gluten/ou  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

Patata i mongeta tendra  
Peix a la planxa

28 Amanida d'enciams, pastanaga, blat de moro, olives i formatge fresc  
Espaguetis ECO amb bolonyesa vegetal ECO (soja i sofregit de tomàquet)  
Fruita del temps / Pa integral  
Formatge ratllat

Patata i mongeta tendra  
Peix a la planxa

1 FESTA

8 Arròs ECO integral amb tomàquet  
Bacallà fresc arrebossat (no gluten/ou)  
Amanida d'enciams i panses  
Fruita del temps  
Pa integral

Sopa d'au amb pasta  
Vedella a la planxa

15 Pèsols i patata  
Gall dindi amb salsa de poma  
Enciam i olives verdes  
Fruita del temps  
Pa integral

Pasta amb tomàquet  
Lluç a la planxa

22 Arròs ECO integral amb tomàquet  
Pollastre al forn  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita del temps  
Pa integral

Cigrons saltats  
Gall dindi a la planxa

29 Puré de llegums (cigró, mongeta, i hortalisses)  
Carn magre de porc arrebossada no gluten/ou  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps / Pa integral  
Croston de pa

Patata i mongeta  
Seitan estofat

2 FESTA

9 Amanida d'enciams, tomàquet, Blat de moro, olives i formatge fresc  
Fideuà (peix, calamars, sofregit)  
Fruita del temps  
Pa integral  
Lactonesa amb all

Verdura a la planxa  
Pizza vegetal casolana

16 Sopa de peix amb arròs ECO (sofregit i fumet de peix)  
Pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps  
Pa amb tomàquet

Amanida  
Tacos vegetals casolans

23 Amanida d'enciams, pastanaga, poma i blat de moro  
Pasta amb bolonyesa de vedella  
Fruita del temps  
Pa integral

Sopa d'au amb pasta  
Seitan ala planxa

30 Arròs pilaf ECO  
Gall dindi al curri  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps  
Pa integral

Sopa d'au amb pasta  
Vedella a la planxa

MILLORES NUTRICIONALS

Productes ecològics: pasta, arròs, cuscús, llegums, iogurts, proteïna vegetal, Carns i verdures fresques. Els aliments es processen a la cuina. Cuinem amb oli d'oliva.  
Productes integrals: pasta (espirals), arròs, pa.  
Peix fresc: bacallà i sonso (producte de temporada).  
Fruita i hortalisses de temporada, proximitat i Km0, producció integrada i ecològica.  
Carns de proximitat: vedella de Girona i pollastre groc català.

Podeu trobar la informació d'al·lèrgens a la web de Paidos [www.paidos.cat](http://www.paidos.cat)



Menú elaborat per Marisa Cera, dietista col·legiada CAT000326